

Aquawareness e Pilates: confronto sintetico

Le principali differenze tra Aquawareness e il metodo Pilates risiedono nell'ambiente di pratica, nel focus fisico, nello strumento mentale utilizzato e nelle tecniche impiegate[1].

Aspetto	Metodo Pilates	Aquawareness
Ambiente	Palestra/attrezzi[1]	Ambiente acquatico[1]
Focus fisico	Core stability e postura[1]	Adattamento cinestesico all'acqua[1]
Strumento mentale	Controllo motorio consapevole[1][2]	Surrender e fiducia nell'elemento[1]
Tecniche	Sequenze codificate[1]	Movimenti esplorativi liberi e consapevoli[1]
Obiettivo	Equilibrio muscolo-scheletrico[1]	Simbiosi uomo-acqua, sicurezza e libertà in acqua[1]
Principi	Concentrazione, controllo, centro, respirazione, precisione, fluidità[1]	Consapevolezza sensoriale, decondizionamento terrestre, esplorazione ludica, mindfulness acquatica[1]
Metodologia	Agisce attraverso struttura e disciplina[1]	Privilegia fluidità e adattamento[1]

Il Pilates si basa su sei principi fondamentali: concentrazione, controllo ("Contrologia"), centro ("Powerhouse"), respirazione, precisione e fluidità[1]. Si pratica a secco o con attrezzi e si concentra sul

rafforzamento muscolare, il riequilibrio posturale e la prevenzione degli infortuni attraverso sequenze strutturate[1]. Il Pilates tiene conto del rapporto del corpo con la mente, seguendo un sistema di controllo mentale su ogni singolo movimento[2].

L'Aquawareness, invece, è un approccio acquatico che trasforma il nuoto elementare in meditazione dinamica[1]. Si basa sulla consapevolezza sensoriale, il decondizionamento terrestre, l'esplorazione ludica e la mindfulness acquatica[1]. L'Aquawareness privilegia fluidità e adattamento, sfruttando le proprietà fisiche dell'acqua per una riconnessione sensoriale[1].

Il Pilates si concentra sull'allenamento dei muscoli profondi e sfrutta la respirazione toracica per sostenere il corpo durante l'esercizio[5]. La ginnastica posturale, simile al Pilates, si concentra principalmente sui muscoli superficiali della schiena e utilizza la respirazione addominale per rilassare e allungare i muscoli[5].

Citations:

[1]

<https://www.fuorimag.it/quali-sono-le-principali-differenze-tra-il-metodo-pilates-di-joseph-pilates-e-aquawareness-di-giancarlo-de-leo/>

[2]

<https://www.posturafacile.it/2021/04/pilates-posturale-il-metodo-pilates-adattato-per-la-rieducazione-della-postura/>

[3]

<https://www.unikafitnessclub.it/differenze-tra-pilates-matwork-e-reformer/>

[4]

<https://centroreformer.it/blog/differenza-matwork-e-pilates-con-le-macchine/>

[5]

<https://francescoconton.it/postura/qual-e-la-differenza-tra-pilates-e-posturale/>

[6]

<https://www.fuorimag.it/quali-sono-le-principali-differenze-tra-il-metodo-pilates-di-joseph-pilates-e-aquawareness-di-giancarlo-de-leo/?print=pdf>

[7]

https://www.fitnessway.it/le_differenze_tra_pilates_e_postural_e/

[8]

<https://sbilanciati.it/pilates-e-yoga-principali-differenze-e-similitudini/>

**Aquawareness: reorient
swimming from technical
mastery to sensory
exploration**



Aquawareness, developed by Giancarlo De Leo, is built on principles that transform aquatic practice into a meditative discipline. These principles reorient swimming from technical mastery to sensory exploration, leveraging water's unique properties for psychophysical growth.

1. Embodied Hydrodynamic Consciousness

Water's physical forces become tools for self-awareness:

- **Buoyancy as a mirror:** Observing how the body naturally rises or sinks reveals unconscious tension patterns.
- **Viscosity feedback:** Resistance during movements like arm sweeps provides instant tactile input for motion refinement.
- **Egg position practice:** Floating curled like a fetus eliminates active propulsion, forcing surrender to water's passive manipulation.

2. Amniotic Reconnection Protocol

Reawakens primal aquatic memories through:

- **Boundary dissolution exercises:** Gradually reducing physical effort to experience water's enveloping embrace.
- **Thermal attunement:** Noting temperature variations across skin surfaces to enhance present-moment focus.
- **Pressure differential mapping:** Identifying areas of high/low hydrostatic pressure during submersion.

3. Respiratory-Environmental Synchronicity

Breath becomes a dynamic interface with liquid environments:

- **Lung-volume buoyancy control:** Modulating exhalation depth to alter floatation characteristics.
- **Wave-rhythm alignment:** Coordinating inhalation with water's surface undulations during bobbing drills.
- **Emotional tide observation:** Using breath irregularities as indicators of psychological resistance.

These principles operationalize water's density ($\approx 800\times$ air)

and thermal conductivity (24x air) as pedagogical tools. Unlike traditional swim instruction focusing on lap times, Aquawareness prioritizes *qualitative engagement* – measuring progress through increased sensitivity to hydrodynamic forces rather than speed metrics.

Giancarlo De Leo

[Aquawareness: reorient swimming from technical mastery to sensory exploration – Fuori](#)

www.fuorimag.it

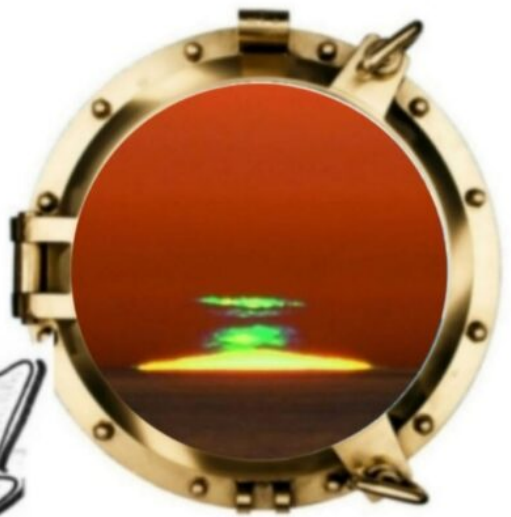
Il raggio verde

L'OBLÒ

DEL COMANDANTE



zitta



Giovedì 6 febbraio 2025 📅

586° giorno del Tour Mondiale.

Nave Vespucci in porto ad Aqaba (Giordania) ☐☐

IL RAGGIO VERDE

Non molti di noi possono dire di averlo visto, magari in una foto o in un film, dato che si tratta di un raro evento pieno di suggestione.

Il fenomeno è dovuto alla rifrazione della luce: al tramonto (e anche all'alba) i raggi radenti del Sole in prossimità

dell'orizzonte, percorrono una distanza maggiore nell'attraversare l'atmosfera. La luce è quindi scomposta, come in un prisma, nelle varie componenti di colore (lunghezza d'onda). Fra queste la VERDE, si evidenzia, per contrasto, con la tonalità arancione che assume il cielo.

Alla formazione del raggio verde contribuiscono gli elementi (Ozono, Ossigeno) e le particelle (vapore acqueo, particolato) presenti nell'atmosfera che riescono ad assorbire selettivamente i colori rosso e arancione favorendo quindi la visibilità del verde.

Il fenomeno è stato osservato fin dall'antichità ma senza comprenderne l'origine. Gli Egizi, per esempio, ritenevano che il Sole, una volta sotto l'orizzonte, acquisisse realmente il colore verde smeraldo, per poi riprendere la sua colorazione all'alba seguente.

Si è dovuto aspettare la fine dell'800 quando il raggio verde fu spiegato in maniera esauriente da Kelvin.

Tra i tanti affascinati da questo fenomeno troviamo Giulio Verne, che nel 1882 scrisse appunto il romanzo "Il Raggio Verde".

Alla base del racconto una leggenda (o invenzione letteraria?), secondo la quale chi riesce a cogliere quest'effimero «raggio dell'anima» sarebbe in grado di riconoscere i sentimenti propri e altrui.

(Bitta scripsit XX IV MMXX)

Cieli Sereni

PG

Aquawareness core principles



Aquawareness, as developed by Giancarlo De Leo, centers on three core principles that redefine aquatic practice as a form of mindful embodiment:

1. Embodied Mindfulness Through Hydrodynamic Feedback

Water's unique properties create an environment for heightened bodily awareness:

- Uses buoyancy and resistance as “liquid mirrors” reflecting movement patterns
- Focuses on micro-adjustments rather than technical perfection
- Practices like the *egg position* eliminate voluntary motion to observe water’s passive effects

2. Primordial Sensory Reconnection

Emphasizes water as humanity’s biological and psychological origin point:

- Draws parallels between amniotic fluid immersion and aquatic experiences
- Encourages rediscovery of pre-verbal sensory memories through:
 - Tactile boundary perception
 - Pressure differential awareness
 - Thermal sensitivity exercises

3. Dynamic Breath-Consciousness Integration

Transforms respiration into a biofeedback mechanism:

- Water’s immediate lung volume feedback sharpens breath awareness
- Synchronizes inhalation/exhalation with:
 - Buoyancy shifts
 - Movement initiation/cessation
 - Emotional state modulation

These principles operationalize water’s physical properties (density, viscosity, thermal conductivity) as tools for psychophysical exploration. Unlike conventional swimming

pedagogy focused on propulsion efficiency, Aquawareness prioritizes the *quality* of water-body interaction over quantitative performance metrics.

Giancarlo De Leo

www.fuorimag.it

[Aquawareness core principles – Fuori](#)

06/02/2025

Giancarlo De Leo's writings on Aquawareness



Giancarlo De Leo's writings on Aquawareness present a transformative approach to mindfulness that reimagines swimming as a holistic practice combining physical movement, sensory awareness, and philosophical inquiry. Developed through decades of research, this discipline shifts focus from technical swimming proficiency to an experiential exploration of human-water interaction.

Key Principles of Aquawareness

- **Embodied Mindfulness:** Unlike static meditation, Aquawareness uses water's resistance and buoyancy to

create a “floating meditation” that heightens bodily awareness. Practitioners engage in deliberate movements like the “egg position” to eliminate voluntary propulsion, fostering passive receptivity to aquatic sensations[1][2].

- **Primordial Connection:** De Leo emphasizes water as humanity’s “first mother tongue,” drawing parallels between amniotic fluid immersion and aquatic experiences. This philosophy encourages reconnecting with primal sensory memories to rediscover personal boundaries and corporeal identity[3][6].
- **Dynamic Breath Awareness:** Techniques leverage water’s immediate feedback on lung volume changes, enhancing respiratory consciousness. This biofeedback mechanism improves relaxation efficiency during both motion and stillness[2][5].

Philosophical Foundations

Aquawareness merges Western scientific principles with Eastern contemplative traditions:

- Utilizes Archimedes’ buoyancy law as a tool for psychological surrender
- Integrates Zen mindfulness concepts into aquatic environments
- Promotes non-judgmental observation of body-water interactions through:

1. Pure attention phase (sensory monitoring)
2. Clear vision phase (conscious movement selection)[2][5]

Practical Applications

De Leo’s approach emphasizes:

- **Water Safety Enhancement:** Develops intuitive understanding of aquatic physics
- **Personalized Learning:** Recognizes each individual's unique hydrodynamics
- **Existential Exploration:** Uses water as a medium for self-discovery, stating "the difference between swimmer and non-swimmer lies solely in experience"[3][6].

Comparative Advantages Over Traditional Practices

Aspect	Aquawareness	Traditional Meditation
Environment	Aquatic immersion	Quiet, static spaces
Sensory Engagement	Full-body tactile feedback	Reduced external stimuli
Movement Paradigm	Active exploration through motion	Stillness-focused
Primary Focus	Body-environment dialectic	Internal thought observation

De Leo's works position water as a "liquid consciousness mirror," arguing that its continuous sensory stimulation creates unparalleled conditions for present-moment awareness[1][10]. By transforming swimming pools into "aquatic laboratories," Aquawareness bridges recreational activity with profound psychophysical exploration.

Citations:

[1]

<https://www.fuorimag.it/aquawareness-approach-and-traditional-meditation-practices/?print=print>

[2]

<https://www.fuorimag.it/category/aquawareness/?print=pdf-search>

[3] <https://www.aquawareness.net/aquawareness/>

[4] <https://independent.academia.edu/TolomeusArounder>

[5]

<https://www.fuorimag.it/category/aquawareness/?print=print-search>

[6] <https://www.aquawareness.net/articles/>

[9] https://www.aquawareness.net/author/wp_1384870/

[10]

<https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-enhance-self-awareness-and-mental-clarity/>

[14]

<https://www.fuorimag.it/how-does-aquawareness-help-in-developing-a-dual-awareness-in-the-water/>

[16]

<https://www.ocean4future.org/savetheocean/archives/author/giancarlo-de-leo>

[18] <https://www.aquawareness.net/bibliography/>

[19]

https://www.academia.edu/126728209/Aquawareness_key_principles

Giancarlo De Leo

[Giancarlo De Leo's writings on Aquawareness – Fuori](#)

www.fuorimag.it

06/02/2025

La Bandiera della Giordania

L'OBLÒ DEL COMANDANTE

ittà



Mercoledì 5 febbraio 2025 📅

585° giorno del Tour Mondiale.

Nave Vespucci in porto ad Aqaba (Giordania) 📍

La bandiera giordana è composta da tre strisce di colori differenti che ricordano i tre califfati: Abbaside (nero), Ommayade (bianco) e Fatimide (verde).

Il triangolo rosso simboleggia la rivolta araba del 1916, mentre la stella bianca a 7 punte rappresenta i sette versi della prima sūra del Corano ed anche l'unione dei popoli arabi.

Il Califfato Abbaside □

(al-‘abbāsiyya) fu il terzo dei quattro califfati principali istituiti dopo la morte di Maometto.

Il Califfato Omayyade □ (al-Khilāfa al-Umawiyya) fu il secondo dei suddetti quattro califfati governato dalla dinastia degli Omayyadi (“Figli di Umayya”), provenienti dalla Mecca.

La Dinastia Fatimide □

di fede sciita, si instaurò nel X secolo dopo aver sconfitto i sunniti e, fino al XII secolo, governò il Maghreb, l’Egitto, buona parte della Siria e parte dell’Arabia, con le due Città Sante della Mecca e di Medina.

La Rivolta Araba ebbe luogo fra il 1916 e il 1918: fu avviata dietro la promessa che gli Alleati avrebbero procurato agli arabi la completa indipendenza dal dominio turco-ottomano, qualora essi avessero combattuto contro Istanbul nella I^a guerra mondiale.

Nel Corano, la sūra (tradotta impropriamente come ‘capitolo’) è ognuna delle 114 ripartizioni del Libro; ogni sūra, a sua volta, si divide in āyāt (‘segni’, ‘miracoli’) o versetti.

Cieli sereni

PG

Febbraio

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



itta



Sabato 1 febbraio 2025 🇮🇹

581° giorno del Tour Mondiale di Nave Vespucci

FEBBRAIO

Nel calendario romano, febbraio era l'ultimo mese dell'anno e veniva dedicato a Febris, la dea della febbre, associata alla guarigione da quest'ultima. A sua volta il nome deriva dal dio etrusco Februus.

In questo periodo dunque, per propiziare l'arrivo di un nuovo anno pieno di prosperità, i romani svolgevano riti e funzioni

religiose volte alla purificazione del corpo e dello spirito. Le case e le strade venivano ripuliti a fondo in modo da iniziare l'anno nuovo 'senza macchie', nel senso reale e metaforico.

CURIOSITÀ

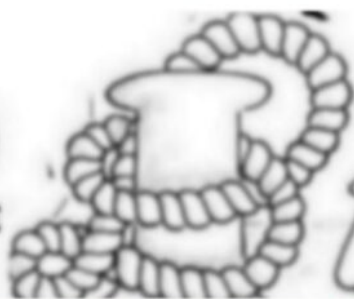
Negli anni normali, febbraio inizia lo stesso giorno della settimana di marzo e novembre. Negli anni bisestili invece – quando c'è il 29 – febbraio inizia nel medesimo giorno in cui inizia agosto.

Cieli sereni

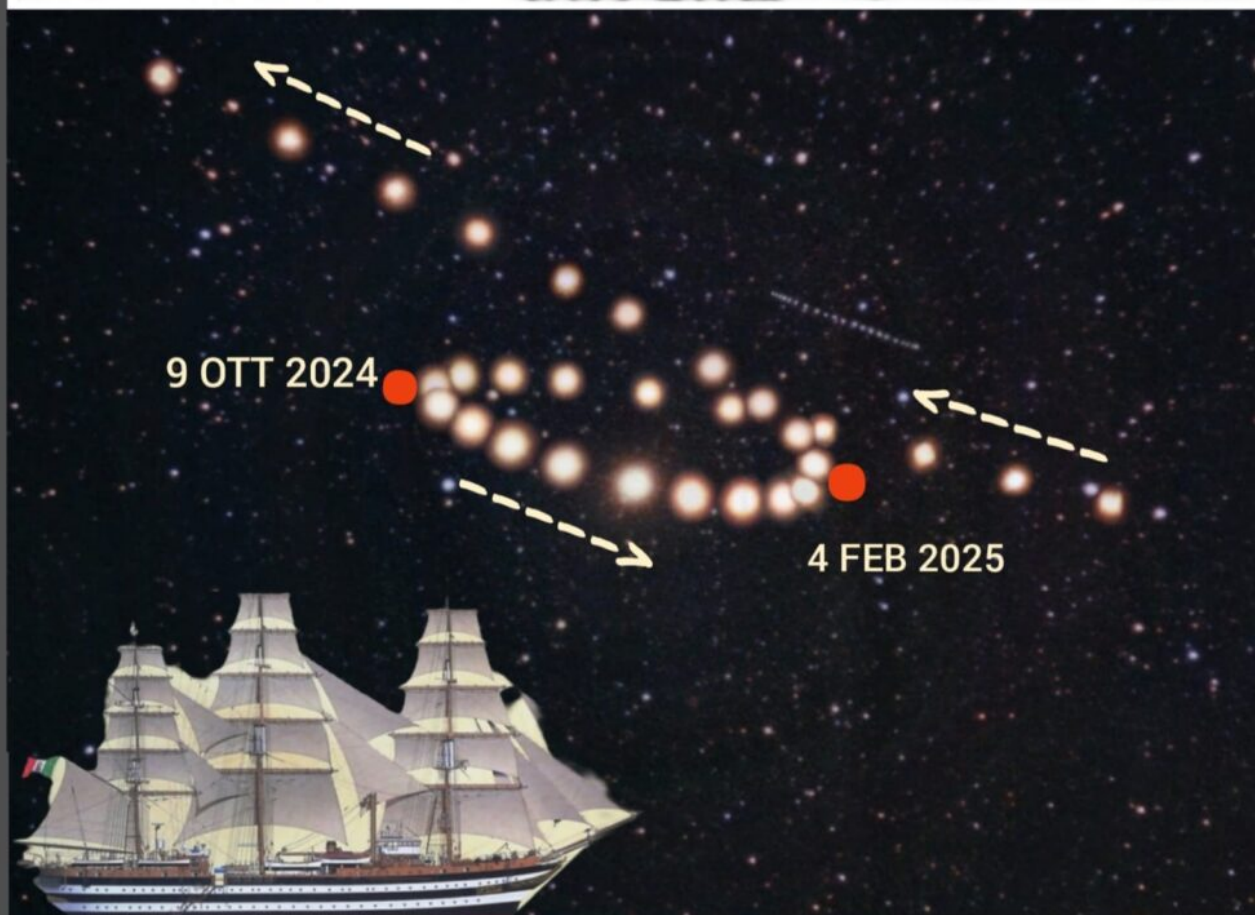
PG

Moti Diretti e Retrogadi dei Pianeti

L'OBLÒ
DEL COMANDANTE



ittà



Martedì 4 febbraio 2025* 📅

584° giorno del Tour Mondiale di Nave Vespucci

Oggi Giove termina il suo moto RETROGRADO e torna a muoversi con moto DIRETTO.

Che cosa significa esattamente?

In questi giorni Giove è ben visibile nel cielo notturno tra le stelle della costellazione del Toro.

Alcuni avranno notato come, giorno dopo giorno, la sua posizione apparente vari all'interno di quella costellazione che gli fa da sfondo in questo periodo.

La retrogradazione (di Giove, ma vale per un qualsiasi pianeta), è un particolare fenomeno celeste che si verifica quando il pianeta sembra muoversi all'indietro rispetto alla sua normale orbita secondo la prospettiva terrestre. Ciò avviene, per Giove, circa una volta ogni 13 mesi e dura 4 mesi: era diventato retrogrado il 9 ottobre 2024.

Ecco illustrati, di seguito, con la freccia tratteggiata, i due possibili movimenti apparenti di Giove come se fosse fotografato giorno dopo giorno e alla stessa ora sullo sfondo delle costellazioni.

DIRETTO:

```

▪ . : . . . .
  : . . : .* . : ..
  .<- - - - - □-
  .* * . : .
  . :. . .
  . * .
  □
  
```

RETROGRADO:

```

▪ . : . . . .
  : . . : .* . : ..
  .- □ - - - - >
  .* * . : .
  . :. . .
  . * .
  □
  
```

CURIOSITÀ

Le “stelle erranti”...

Già nell'antichità era noto che i pianeti descrivono dei moti complicati rispetto alle stelle della volta celeste: la loro

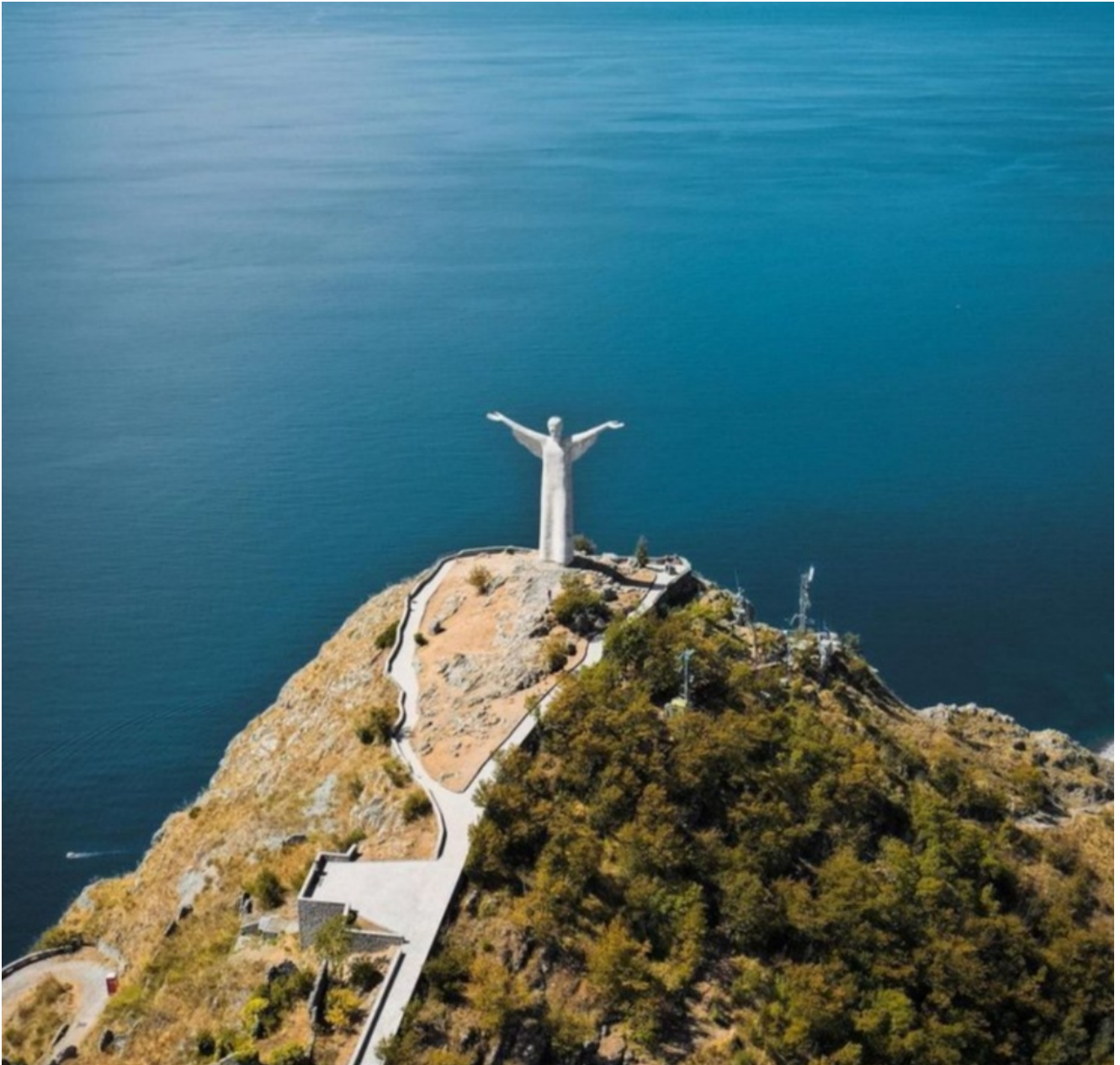
direzione di moto sembra a volte invertirsi, per un certo periodo di tempo, per poi ristabilire la propria direzione. Per questo la parola pianeta, dal greco, significa "errante".

Nell'animazione che segue si possono vedere le posizioni relative della Terra e di Giove (indicato come Pianeta E = esterno) e del conseguente moto retrogrado di quest'ultimo rappresentato dal punto 0 proiettato nella sfera celeste.

Cieli sereni

PG

Oggi 3 febbraio...S. BIAGIO



Lunedì 3 febbraio 2025 📅

583° giorno del Tour Mondiale di Nave Vespucci

Il 3 febbraio si festeggia SAN BIAGIO, il santo ricordato come protettore della gola.

Il miracolo più noto del santo fu il salvataggio di un ragazzo che stava per essere soffocato da una spina di pesce.

Così, nella tradizione cristiana, le candele benedette il 2 febbraio (Candelora) vengono utilizzate il giorno successivo (San Biagio) per la benedizione della gola.

CURIOSITÀ

“San Biagio e gli uragani”

Il santo è considerato anche *protettore contro gli uragani*. Questo è sempre legato alla agiografia: nell’VIII secolo, mentre venivano portate le sue reliquie a Roma, una tempesta sorprese la nave con il prezioso carico vicino alle coste dell’Italia Meridionale e si fermò a Maratea, in Provincia di Potenza.

I marateoti portarono questi resti sacri nella loro basilica, la quale li custodisce ancora oggi.

[Nella foto il Cristo Redentore di Maratea sul Monte S. Biagio].



Cieli sereni
PG

La Luna a Barchetta



Domenica 2 febbraio 2025 ☞

Questa sera, intorno alle 21, volgendo lo sguardo verso Ovest (dove è tramontato il Sole) sarà possibile osservare la "Luna a barchetta".

LA LUNA "A BARCHETTA"

È il nome che viene dato alla forma della Luna crescente che,

in un certo periodo dell'anno, al tramonto, assomiglia ad una barchetta adagiata sulla linea dell'orizzonte.

Alle nostre latitudini, tra gennaio e febbraio, si può osservare la luna crescente che ha la forma di un "giovane" falchetto (oggi l'età è di circa 4 giorni dopo la Luna Nuova di mercoledì scorso).

Perché questo accade giusto in questo periodo?

Per dare una spiegazione bisogna conoscere che cosa è l'ECLITTICA.

L' ECLITTICA è quella linea che indica il percorso apparente del Sole nel cielo quando viene osservato dalla Terra durante un intero anno.

In altre parole è una proiezione, sulla volta celeste, dell'orbita della Terra intorno al Sole e con buona approssimazione possiamo dire che tutti i pianeti, e anche la Luna, sembrano spostarsi, giorno dopo giorno, lungo questa linea o parallelamente a questa.

Questa linea, a seconda della stagione e della posizione, risulta più o meno inclinata rispetto al nostro orizzonte: tra gennaio e febbraio, quando si ha la massima inclinazione dell'eclittica, e la luna è giovane di qualche giorno, si può osservare la 'luna a barchetta' (vedi immagine).

Prendiamo, ad esempio, ROMA (Latitudine 42°).

In questi giorni l'inclinazione dell'eclittica è di $71,5^\circ$.

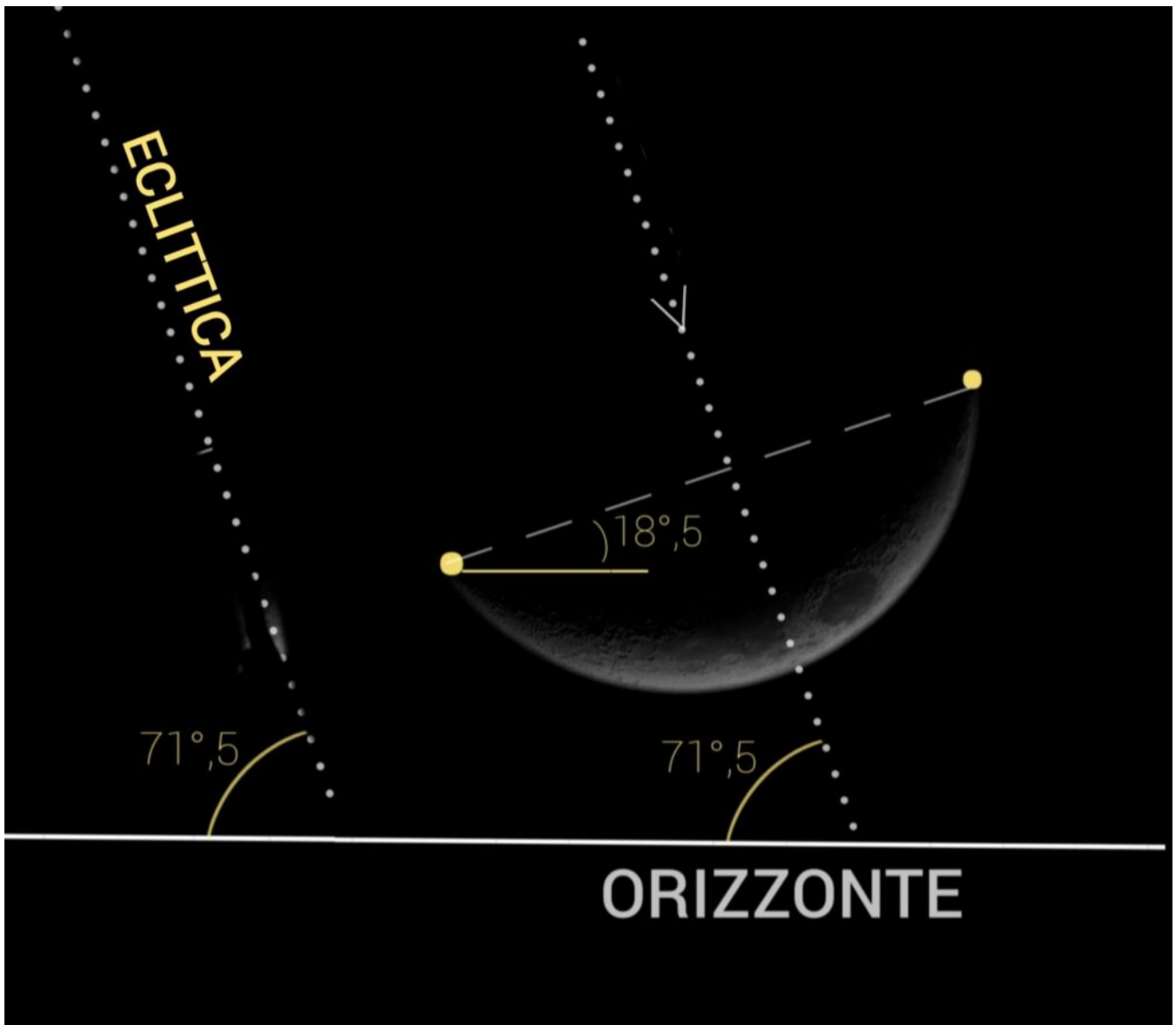
Se ora consideriamo l' "asse di fase" della luna (cioè la linea che unisce le punte del 'falchetto'), questa sarà inclinata di $(90 - 71.5) 18.5^\circ$ rispetto all'orizzonte, cioè quasi orizzontale, appunto come una... barchetta! (Vedi schema seguente)

CURIOSITÀ

Ecco infine spiegato il detto "Luna coricata, marinaio sveglio" come preciso riferimento al periodo dell'anno (gennaio-febbraio) quando è più frequente il maltempo ed i

marinai sono più guardinghi circa la sicurezza della propria barca.

(Bitta scripsit XVI I MMXXI)



Cieli sereni

PG